# 500 советов по кулинарии

SHOUT
SHARE
IT

## Annotation

Наши советы обращены к хозяйкам. Право же, ее труд не менее сложен, чем любой другой.

Сколько неожиданностей встречает она на каждом шагу! Сколько искренних огорчений приносит ей, казалось бы, такая щелочь, как потемневший картофель, пригоревшая каша или блеклый цвет отваренных овощей!

Только многолетний опыт вооружает хозяйку знаниями, а ведь вкусно готовить хочется всем!

Авторы предлагаемого сборника многие годы кропотливо собирали зерна кулинарной мудрости, чтобы преподнести их нашим хозяйкам в едином комплексе.

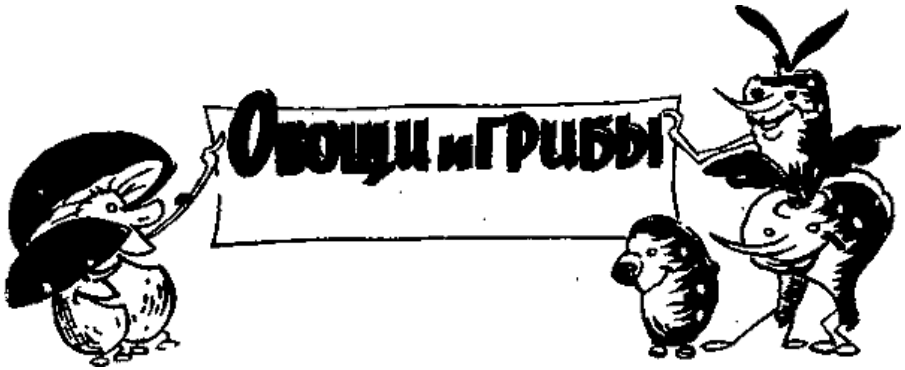
И если это пособие поможет нашим читательницам расширить свои познания в области домашнего кулинарного искусства, и вкусно приготовленная ими пища вызовет одобрение и приятные улыбки членов их семьи и гостей, мы будем считать, что наш труд оказался полезным.


- А. Т. Казимирчик, И. А. Фельдман
  - 
  - Овощи и грибы
  - Бульоны супы, борщи
  - Рыба
  - Мясо
  - Домашняя птица и дичь
  - Крупяные и мучные блюда. Блюда из бобовых
  - Молочные продукты и яйца
  - Изделия из теста
  - Компоты, фрукты, ягоды, цитрусовые, кофе, чай
  - Сравнительная таблица мер и весов некоторых продуктов

500
советов
по кулинарии

# А. Т. Казимирчик, И. А. Фельдман
# 500 советов по кулинарии

# Овощи и грибы




1. Картофель не следует хранить при температуре ниже 0°С, т. к. крахмал быстро превращается в сахар и картофель становится сладким.

2. При хранении клубней картофеля на свету в нем повышается содержание вредного вещества — соланина.

3. Очищенные клубни картофеля от соприкосновения с воздухом темнеют, поэтому по мере очистки их следует погружать в холодную воду.

4. При длительном хранении в воде картофель теряет некоторое количество крахмала и витамина С, мякоть его грубеет и он плохо разваривается.

5. Картофель, очищенный не более чем за час до приготовления, можно хранить без воды, уложив его в посуду и покрыв чистой влажной тканью.

6. В картофеле, сваренном в неочищенном виде («картофель в мундире») лучше сохраняются витамины. «Картофель в мундире» используют для винегретов, салатов, холодных соусов.

7. Чтобы картофель чрезмерно не разварился, воду следует слить примерно через 15 минут после закипания, а картофель доваривать на пару.

8. Из молодого картофеля не рекомендуется готовить пюре. Его лучше отваривать целиком и подавать с маслом или со сметаной.

9. Чтобы картофель, протертый для приготовления оладий, не темнел, в него вливают немного горячего молока.

10. Крокеты из картофеля и овощей следует опускать только в горячий жир, чтобы они не раскрошились.

И. Картофельное пюре вкуснее, если картофель варить на пару. Чтобы пюре было пышным, в него добавляют масло и, постепенно подливая горячее молоко, взбивают. Если

картофельное пюре залить растопленным маслом, то при хранении на нем не образуется корочка.

12. Перед жаркой картофель надо тщательно отсушить на салфетке, так как влага на поверхности замедляет образование корочки.

13. Чтобы картофель равномерно прожарился, его нужно укладывать на сковородку слоем не более 3 *см*. Если картофель прожарился неполностью, его следует поставить на несколько минут в горячую духовку.

14. Чтобы получить воздушный картофель, необходимо сырые ломтики его опустить на 2–3 минуты в кипящий жир, не допуская образования румяной корочки, вынуть их и вновь опустить в еще более разогретый жир.

15. Чтобы раскатать клейкое картофельное пюре, стол и скалку смазывают растительным маслом.

16, Картофель и корнеплоды при варке должны быть покрыты водой не более чем на 1 *см*.

17. Наиболее сочна и ароматна морковь с полудлинными корнеплодами. Из такой моркови рекомендуется отжимать сок, готовить салаты, гарниры, ее используют также при квашении и мариновании.

18. Морковь с длинными корнеплодами требует более продолжительной тепловой обработки. Эту морковь лучше всего тушить, из нее хорошо готовить запеканки, котлеты и пудинги.

19. Морковь часто используют для подкрашивания супов: содержащееся в ней красящее вещество — каротин окрашивает жир, в котором обжаривается морковь, в красит вые оранжевые или янтарные цвета.

20. У лучших сортов свеклы более темная кожица и округлый или плоский корнеплод.

21. Свеклу нужно очищать незадолго до тепловой обработки, так как она быстро темнеет.

22. При длительной варке и тушении свекла из темно-красной становится буро-желтой. Уксус, кислый квас или лимонная кислота, добавленные в свеклу, помогают сохранить ее первоначальный цвет.

23. Красную столовую свеклу варят неочищенной, а сахарную очищенной, так как кожица придает ей горький привкус.

24. Печеную свеклу используют для салатов, винегретов, борщей и холодных супов.

25. Свекольный отвар используют при варке борщей и супов, для заправки соусов, кваса и уксуса.

26. Наиболее вкусный редис розово-красный с белым кончиком.

27. Белая редька конической формы очень остра на вкус. Круглая черная редька менее острая.

28. Салат из редьки будет вкуснее, если заправить его репчатым луком, слегка поджаренным на растительном масле.

29. Ранние сорта капусты не стойки при хранении, однако витаминов в них гораздо больше, чем в поздних. Такую капусту используют в сыром виде для салатов.

30. Поздние сорта капусты хорошо сохраняются. Такую капусту рекомендуется квасить.

31. Краснокочанная капуста в сыром виде используется для салатов, а маринованная и тушеная — для гарниров.

32. Если квашеная капуста очень кислая, ее следует промыть холодной водой.

33. Если цветную капусту положить перед варкой в слегка подкисленную лимонной кислотой или уксусом холодную воду и варить в открытой посуде при сильном кипении, то она сохранит белый цвет.

34. Рыхлые кочаны цветной капусты лучше использовать для приготовления супов и гарниров, а плотные — для вторых блюд.

35. Цветную капусту хорошо тушить в молоке.

36. Капусту для фарша не следует солить: при этом выделится много жидкости и фарш будет очень влажным.

37. Нарезанный лук, чтобы удалить из него излишнюю горечь, два-три раза промывают в проточной воде.

38. Маринованный репчатый лук используют для винегретов, на гарнир к сельди, к холодной отварной рыбе и мясу. Он мягче, сочнее и менее острый.

39. Чтобы при жарке лук имел золотистый цвет и не подгорел, его панируют в пшеничной муке.

40. Лук и коренья при тушении укладывают слоем не более 4 *см.*

41. Зеленый лук следует хранить непромытым.

42. Стручки фасоли, гороха, спаржи, артишоки лучше сохранят свою окраску, если их варят в большом количестве воды.

43. Консервированные овощи (зеленый горошек, фасоль, кукурузу, цветную капусту и т. п.) следует подогревать вместе с отваром, а затем отвар слить.

44. Свежезамороженный зеленый горошек отваривают в интенсивно кипящей воде, предварительно не размораживая его.

45. Для консервирования наиболее пригодны мелкие помидоры.

46. Свежие помидоры кладут в суп за 10 минут до окончания варки.

47. Жарить следует помидоры, у которых мало семян и много мякоти. Жарят их половинками, положив разрезом вверх.

48. Кожуру с помидоров легко снять, погрузив их на 1 минуту в кипящую воду.

49. Ломтики помидоров, посыпанные солью и мукой и обжаренные на растительном масле, подают к столу как самостоятельное блюдо и как гарнир.

50. Для соления наиболее пригодны огурцы с бугорчатой поверхностью.

51. Квашеные овощи следует хранить в прохладном месте.

52. Наиболее вкусны небольшие кабачки длиной до 20 *см.*

53. С молодых кабачков, предназначенных для фарширования, не рекомендуется срезать кожицу.

54. Жарить лучше всего небольшие кабачки с мелкими зернами. Если после обжаривания они останутся жесткими, их нужно накрыть крышкой и на 5-10 минут поставить в духовку.

55. Баклажанная икра будет намного вкуснее, если ее приготовить из печеных плодов.

56. Молодые очень нежные артишоки можно подавать сырыми мелко нарезанными с майонезом или салатной заправкой.

57. Чтобы артишоки не потемнели, их варят в воде, слегка подкисленной лимонной кислотой.

58. Чтобы очищенная спаржа при варке не лопалась, рекомендуется связывать ее в пучки.

59. Из ревеня готовят вкусные компоты и кисели, его можно также использовать для приготовления желе. Сок ревеня используют вместо лимонного сока.

60. Початки кукурузы лучше варить с листьями, только срезав основание. Воду следует солить в конце варки.

61. Кашу из тыквы лучше готовить с пшеном или рисом.

62. Консервированные патиссоны подают как закуску или как острый гарнир к мясным и рыбным блюдам.

63. Сушеный укроп долго сохраняет свойственный ему аромат и может служить ароматической приправой в зимние месяцы.

64. Шпинат принадлежит к наиболее полезным и питательным овощам. Эти свойства делают его незаменимым для приготовления диетических блюд.

65. Влажный шпинат быстро портится, поэтому его следует промывать непосредственно перед варкой.

66. Шпинат сохраняет свой натуральный цвет, если его варить 7-10 минут в большом количестве подсоленной кипящей воды (на 1 *кг* шпината 3–4 *л* воды) в открытой посуде.

67. Щавель плохо сохраняется и должен быть использован в день сбора.

68. Щавель можно заменить шпинатом или крапивой, добавив лимонную кислоту.

69. Зеленый салат рекомендуется заправлять уксусом, солью и сахаром.

70. Чтобы уменьшить потери витаминов, овощи следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде.

71. После варки большинство овощей сразу же откидывают на дуршлаг, чтобы их вкус не ухудшился. Цветную капусту, артишоки и спаржу хранят в отваре.

72. Овощи, сваренные с кожицей, быстро и легко очищаются.

73. Вода, в которой варились овощи и зелень, содержит много питательных веществ, и если отвар не имеет неприятного привкуса, его используют для приготовления супов или соусов.

74. Овощи для тушения обжаривают только до образования румяной корочки.

75. Оладьи и запеканки из овощей, запанированные в муке и сухарях, при жарке надо класть на разогретую сковороду.

76. Винегрет гораздо вкуснее, если его заправить майонезом.

77. Поверхность картофельного рулета и запеканки будет гладкой и красивой, если ее предварительно смазать яйцом, посыпать сухарями и сбрызнуть жиром.

78. Зелень петрушки и укропа дольше будет сохраняться свежей, если ее завернуть в пергамент, смоченный холодной водой, и хранить в холодильнике.

79. Если зелень петрушки или сельдерея завяла, опустите ее на 20–25 минут в воду комнатной температуры.

80. Хранить зелень следует в прохладном месте при температуре 3–6°.

**81.** При варке капусты неприятный запах исчезнет, если в кастрюлю положить кусок белого хлеба или накрыть ее куском чистой ткани, смоченной уксусом, а затем крышкой.

82. Свежие грибы быстро портятся, поэтому их необходимо сразу же подвергать тепловой обработке.

83. При очистке свежих грибов отрезают только нижнюю, загрязненную часть пенька.

84. У маслят, кроме нижней загрязненной части пенька, рекомендуется снимать верхнюю кожицу шляпки.

85. У сморчков шляпки отрезают от корешков, замачивают их на 1 час в холодной воде, тщательно промывают, 2–3 раза меняя воду, и варят в подсоленной воде 10–15 минут. Отвар в пищу не употребляют.

86. Из белых грибов готовят бульоны и соусы, они вкусны в соленом и маринованном виде. При любом способе приготовления белый гриб не меняет присущего ему цвета и аромата.

87. Подосиновики и подберезовики для приготовления супов не пригодны, так как дают темные отвары. Их жарят, тушат, солят и маринуют.

88. Грузди и рыжики используют в основном для засолки.

89. Сыроежки жарят и солят.

90. Опенки жарят. Мелкие шляпки этих грибов очень вкусны в соленом и маринованном виде.

91. Лисички в отличие от других грибов никогда не бывают червивыми. Их жарят, солят и маринуют.

92. Трюфели — одна из лучших деликатесных приправ к блюдам и закускам из мяса, дичи и птицы. К столу их надо подавать только свежеприготовленными.

93. Шампиньоны очень вкусны и ароматны. Их употребляют для приготовления соусов, супов, а также как приправу к различным блюдам из рыбы, мяса, птицы, дичи. Достаточно добавить в соус только отвар из шампиньонов, чтобы придать ему очень приятный аромат и тонкий вкус. Остропахнущие пряности ухудшают вкус шампиньонов.

94. Чтобы сохранить шампиньоны, их следует на несколько часов замочить в холодной воде, обрезав загрязненные части ножек, затем промыть и варить 30–40 минут в подсоленной воде, добавив сливочное масло и лимонную кислоту. После этого их рекомендуется разлить в стеклянные банки и поставить в холодное место.

95. Наиболее простой способ приготовления шампиньонов — нарезать ломтиками, тушить и заправить майонезом.

96. Грибы перед тушением следует обжарить.

97. Грибной бульон будет вкусным, если для его приготовления использовать сушеные грибы разной величины: крупные придают бульону приятный вкус и темный цвет, а мелкие — аромат.

98. Чтобы приготовить грибы в сметане, их укладывают на сковородку, посыпают тертым сыром, сметаной с молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

99. Грибная икра будет острее, если добавить в нее лимонный сок или уксус.

100. Приготавливая салат из соленых или маринованных грибов, рассол или маринад предварительно сливают, а грибы перебирают, промывают и крупные шляпки нарезают ровными кусочками.

101. Грибы, предназначенные для сушки, не рекомендуется промывать, их следует только очистить от загрязнения.

102. Чтобы томатный соус стал острее, в него добавляют

лимонную кислоту или отжимают сок лимона.

103. Солить соус до заправки его томатом-пюре не рекомендуется, так как томат-пюре может быть соленым.

104. Вкус овощного маринада намного улучшится, если в него вместо сахара положить сливовое или вишневое повидло. При этом повидло предварительно растирают с небольшим количеством соли. На 1 *кг* маринада с томатом берут 45 *г* повидла, а на 1 кг маринада со свеклой-30 г.

105. Маринад лучше подавать к столу холодным, тогда его вкусовые качества ощущаются наиболее остро.

106. Кроме уксуса, в качестве приправы для соусов хорошо использовать щавель, ревень, барбарис. Их вводят в соус в виде пюре, сока или отвара.

107. В соусах томат-пюре можно заменять кислыми сортами яблок, сливами и ягодами.

108. Для холодных блюд и закусок рекомендуется применять готовые томатные соусы «Острый», «Кубанский», «Любительский», «Южный».

109. Нерафинированное масло перед использованием фильтруют или осторожно сливают в другую посуду, стараясь не взболтать осадок.

110. Для фритюра лучше всего употреблять говяжье топленое сало, свиное топленое сало, растительное рафинированное масло. Сливочное масло и сливочный маргарин для фритюра непригодны.

111. Маргарины рекомендуется ароматизировать, обжаривая в них белые коренья и морковь.

112. Растительное масло с осадком можно осветлить, если на 1 *л* прибавить 3 стакана воды, стакан уксусу и варить в течение 30 минут. Затем нужно дать ему отстояться и осторожно слить в другую посуду.

113. Прованское масло от консервов (шпротов, сардин, сайры) можно добавлять в салаты, приготовленные с рыбой горячего копчения.

114. Для приготовления ароматного уксуса берут 100 *г* уксусной эссенции, разводят в 2,5 *л* кипяченой воды, кладут эстрагон, укроп или сельдерей (250 *г)* и лавровый лист, плотно закрывают посуду и оставляют на 10–15 дней для настаивания, а затем процеживают. Уксус можно также настаивать на лимонной цедре, сельдерее, листьях черной смородины, антоновских яблоках и т. д.

115 Хранить уксус следует в плотно закрытой стеклянной посуде в прохладном помещении при температуре 5-15˚.

116. Чтобы при хранении томата-пюре и томата-пасты на их

поверхности не появлялась плесень, необходимо их посыпать сверху солью или залить тонким слоем растительного масла.

117. Приятный освежающий напиток можно приготовить из свекольного отвара, добавив в него толченый имбирь, корицу и лимонную кислоту.

118. Чтобы удалить с ножа запах лука, необходимо предварительно натереть нож солью.

119. Чтобы руки не темнели, картофель следует чистить ножом из нержавеющей стали, но если все-таки руки потемнели, их нужно протереть лимонной корочкой.

120. Корень хрена лучше всего выбирать длиной 20–25 *см* и толщиной 2–3 *см*. Поверхность его должна быть ровной и светлой, а мякоть — белой.

121. Корни хрена быстро высыхают и становятся вялыми. Поэтому перед чисткой их следует опустить на 4–6 часов в холодную воду. Чтобы натертый хрен не потемнел, его сбрызгивают лимонным соком или уксусом и перемешивают.

122. В некоторые салаты хорошо положить корочку ржаного хлеба, натертого чесноком. Потом эту корочку удаляют, но «намек чеснока», т. е. едва ощутимый, тонкий запах его остается.

# Бульоны супы, борщи

127. Чтобы приготовить грибной бульон, сухие грибы нужно залить холодной водой, подержать их в ней 3–4 часа, а затем варить в этой же воде до тех пор, пока они не станут мягкими. Готовый бульон процеживают, а грибы промывают для удаления остатков песка. Если бульон в дальнейшем хотят использовать для соусов и заливных блюд, его не солят.

128. Если пена бульона опустилась на дно, надо влить стакан холодной воды, пена поднимется на поверхность, и ее можно будет снять.

129. В пересоленный бульон не рекомендуется добавлять воду. Лучше разбавить его мясной оттяжкой.

130. Бульон будет очень вкусным, если в тарелку добавить одну столовую ложку вина «Херес».

131. Желатин добавляется в бульон перед осветлением.

132. Мясной бульон следует солить за 30 минут до окончания варки, рыбный — в начале варки, грибной — в конце.

133. Чтобы бульон сохранил прозрачность, его подогревают в открытой посуде на слабом огне, и как только он закипит, снимают.

134. Жир, снятый с бульона, можно использовать для других

блюд, так как он нежный на вкус и очень ароматен. После выпаривания из него влаги и процеживания этот жир хорош для тушения овощей.

135. Лучшие бульоны для прозрачных супов получаются из говядины, кур и дичи.

136. Рыбный прозрачный бульон готовят преимущественно из ершей, окуней и отходов судака.

137. Мясные бульоны для прозрачных супов варят с репчатым луком и кореньями (морковью, сельдереем, петрушкой), а рыбные — с луком и зеленью петрушки.

138. Свежесваренный бульон рекомендуется охлаждать и хранить в закрытой посуде в холодильнике. Качество бульона значительно ухудшается, если его долго хранить в горячем состоянии.

139. Заправочные супы (борщи, щи, рассольники) варят при слабом кипении, чтобы вместе с паром не улетучивались, содержащиеся в овощах ароматические вещества.

140. Коренья и лук перед закладкой в супы обжариваются, чтобы во время варки из них не улетучились ароматические вещества.

141. Овощи для рыбных, грибных и вегетарианских супов рекомендуется обжаривать на столовом маргарине, растительном" и сливочном масле, а для молочных супов — только на сливочном масле.

142. Если в суп положить вначале соленые огурцы, щавель или другие продукты, содержащие кислоту, а затем картофель, то он останется жестким.

143. Во многие заправочные супы кладут томат-пюре или свежие помидоры. В этом случае раньше поджаривают овощи, а томат добавляют уже перед окончанием обжаривания, чтобы овощи не сделались жесткими.

144. При варке борща по-московски в бульон рекомендуется класть кости от ветчины или копченую свиную грудинку; для борща по-флотски — бекон.

145. Для борщей и щей хорошо использовать грудинку.

**146.** Борщ с клецками лучше варить с уткой или гусем.

147. Чернослив кладут в борщ в конце варки.

148. В борщ на грибном бульоне вареные нашинкованные грибы кладут вместе с поджаренными овощами.

**149.** Если рассольник недостаточно острый, в него добавляют кипяченый процеженный огуречный рассол.

**150.** Для рыбной солянки не следует брать мелкую и костлявую рыбу.

**151.** Рыбные консервы в собственном соку или в томате

добавляют в заправочные супы за 10–15 минут до окончания варки.

**152.** Овощные супы можно готовить на мясном, костном или грибном бульонах, а также на воде и прозрачных овощных отварах.

**153.** Чтобы улучшить вкус и повысить питательность овощных супов, в них рекомендуется добавлять молоко, сливки, сметану и простоквашу.

**154.** Готовить картофельные супы можно из одного картофеля или с добавлением круп, бобовых и макаронных изделий, но обязательно с морковью, репчатым луком, петрушкой.

**155.** Чтобы суп с перловой крупой не приобрел неприятного синеватого оттенка, крупу отваривают отдельно почти до готовности, а затем уже закладывают в суп.

**156.** Особенно вкусны супы из бобовых, приготовленные на грибном отваре.

157. Молочные супы можно готовить на молоке цельном или разбавленном водой, а также сгущенном и сухом.

158. Молочные супы можно готовить с рисом, пшеном, манной или перловой крупой, домашней лапшой, макаронными изделиями, картофелем и овощами.

159. Макаронные изделия и крупы из целых зерен плохо разваривaются в молоке, поэтому для приготовления молочного супа их предварительно проваривают в течение 3–5 минут в воде.

160. Молочные супы рекомендуется варить в кастрюле с толстым дном и на слабом огне, чтобы не пригорело молоко.

161. Белокочанную, савойскую и брюссельскую капусту для молочного супа с овощами предварительно бланшируют, а затем бросают в кипящее молоко. Цветную капусту предварительно

разбирают на дольки.

162. Суп-пюре готовят из овощей, круп, бобовых, домашней птицы и дичи, телятины, печенки, рыбы. Продукты варят до готовности, затем протирают и в виде пюре вводят в бульон, отвар или соус.

163. Суп-пюре можно заправлять молоком и маслом или сливками.

164. Чтобы супу-пюре придать необходимую густоту, его заправляют размоченным в бульоне мякишем белого черствого хлеба, протертого через сито.

165. Лучшие грибы для супов-пюре — шампиньоны, белые и сморчки.

166. Суп-пюре из помидоров заправляют смесью молока с яичным желтком. Когда суп-пюре из помидоров варят на молоке с бульоном, поджаренную муку разводят горячим молоком, а затем добавляют бульон и протертые овощи.

167. Чтобы суп-пюре из дичи был вкуснее, дичь до варки рекомендуется слегка обжарить.

168. В суп-пюре при подаче к столу хорошо положить немного непротертых продуктов. Например, в суп из цветной капусты — дольки отварной капусты, в суп-пюре из картофеля — свежий или консервированный зеленый горошек и т. д.

169. Холодные супы готовят на хлебном квасе, свекольном отваре, простокваше, кислом молоке.

170. Окрошка станет намного, вкуснее, если квас заправить растертыми вареными яичными желтками, солью, сахаром, горчицей и сметаной.

171. Окрошку можно приготовить, заменяя хлебный квас простоквашей или кислым молоком и добавив 50 % холод-[4] ной воды и немного лимонной кислоты.

172. Для приготовления сладких супов половину фруктов и ягод протирают, а оставшуюся половину кладут в суп целыми или нарезают ломтиками.

173. Для усиления аромата в супы на фруктовых отварах кладут лимонную или апельсиновую цедру, корицу, гвоздику и другие пряности.

174. Сметану или сливки добавляют в фруктовый суп при подаче на стол.

175. Если суп из свежих плодов недостаточно кислый, в него добавляют немного лимонной кислоты.

176. Размешивать супы следует медленными кругообразными движениями.

177. Если вы хотите добавить в суп сырое яйцо, его нужно предварительно смешать с небольшим количеством охлажденного

бульона, и тогда оно равномерно распределится в супе.

178. Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой. Лучше марлевый мешок с кашей, отваренной без соли, опустить в суп и довести его до кипения.

179. Соль и сахар лучше добавлять в супы, предварительно растворив их и процедив.

180. Перед тем как снять суп с огня, влейте в него немного свежего сока моркови, помидоров, капусты: это улучшит его вкус и обогатит витаминами.

181. Заправленные супы рекомендуется 10–15 минут выдерживать при температуре 85–90°. При этом жир собирается на поверхности и становится более прозрачным.

182. Чтобы белый соус, приготовленный на рыбном бульоне, получился более острым, его надо проварить с огуречным рассолом, а в конце варки добавить белое вино и сливочное масло.

183. Соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах можно хранить горячими на бане (в кастрюле с горячей водой) не более 4 часов при температуре не выше 85°. Если соусы необходимо хранить дольше указанного срока, их нужно охладить и разогревать по мере надобности.

184. Белые соусы можно готовить на различных бульонах (кроме грибного) и овощных отварах.

185. Красные соусы готовят на коричневом бульоне, получаемом от длительной варки (10–12 часов) поджаренных костей.

# Рыба

186. Рыба, убитая незадолго до приготовления, лучше и вкуснее, чем уснувшая заблаговременно.

187. Свежесть рыбы легче всего определить при варке пробного кусочка в закрытой посуде.

188. Запах испорченной мороженой рыбы можно обнаружить, если воткнуть в толщу ее мяса разогретый в кипятке нож, а затем понюхать его.

189. Свежая охлажденная рыба должна иметь плотное мясо, ярко-красные жабры, выпуклые, прозрачные глаза, гладкую блестящую чешую, плотно прилегающую к коже.

190. Мороженую рыбу оттаивают в холодной воде (2 *л* воды на 1 *кг* рыбы), в теплой воде оттаивать не рекомендуется: рыба становится невкусной.

191. Чтобы уменьшить потери минеральных веществ, в воду при оттаивании рыбы нужно добавлять соль (7-10 *г* на 1 *л* воды).

192. Рыбу осетровых пород и мороженое филе оттаивают не в воде, при комнатной температуре.

193. С мороженой наваги, угря, налима чешую удаляют вместе с кожей, снимая ее в направлении от головы к хвосту.

194. Значительно легче очищать от чешуи рыбу, у которой предварительно удалены все плавники.

195. Рыбу, у которой чешуя снимается с трудом (линь), перед чисткой опускают на 30 секунд в кипяток.

196. Специфический запах камбалы можно устранить, удалив при очистке кожу с темной стороны. Чтобы пальцы при этом не скользили, следует взять немного соли.

197. При варке рыбу заливают холодной подсоленной водой в таком количестве, чтобы она только покрывала рыбу, доводят до кипения и варят на слабом огне, добавляя морковь, петрушку, репчатый лук, сельдерей, лавровый лист, перец горошком.

198. Осетрину, белугу, севрюгу для холодных блюд варят крупными кусками и нарезают на порции перед подачей к столу. Рыба, сваренная целиком, вкуснее и сочнее.

199. Особенно вкусная и наваристая уха получается из свежего ерша.

200. Чтобы уничтожить специфический запах трески, камбалы, щуки, сома, при варке, кроме кореньев, лука и специй, нужно прибавлять на каждый литр воды $^1/_2$ стакана огуречного рассола.

201. Не принято отваривать миногу, леща, угря, сазана, карпа, навагу.

202. Раков, крабов, креветок, мидий варят в сильно кипящей подсоленной воде.

203. Чем крупнее рак, тем вкуснее его мясо. Особенно вкусны раки весеннего лова.

204. При варке ухи рыбу кладут в холодную воду, а для подачи под соусом — в кипящую воду с кореньями, луком, лавровым листом, перцем и солью.

205. Свежий лещ, линь, карась, вобла, карп вкусны в жареном виде.

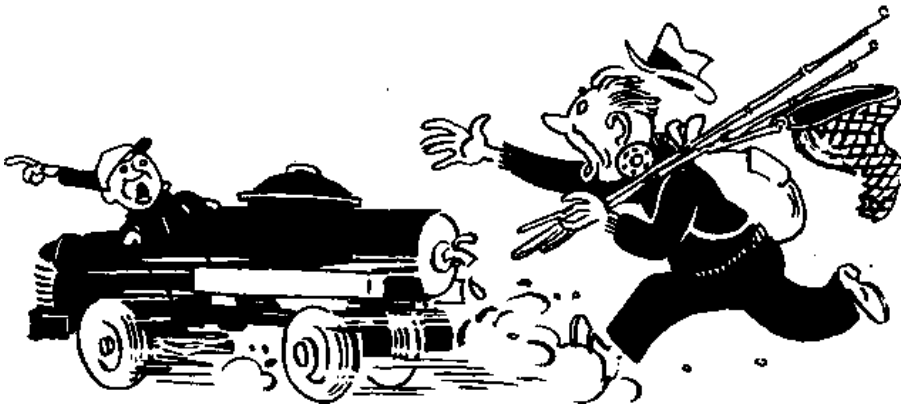
206. Рыба во время жарки будет меньше разваливаться, если ее посолить за 10–15 минут до приготовления.

207. Рыбу для холодных блюд лучше всего жарить на растительном масле.

208. Не рекомендуется панировать рыбу в сухих сухарях, так как при жарке они отстанут. Лучше запанировать ее в муке.

209. Чтобы жареная рыба была сочной и румяной, хорошо куски рыбы за 30–40 минут до жарки замочить в молоке.

210. Рыба во время жарки не будет скрючиваться, если на ней сделать надрезы.



211. Вкус и внешний вид блюд из тушеной рыбы значительно улучшится, если добавить гарнир из отварных грибов (белых, шампиньонов), раковых шеек.

212. Запекая рыбу в сметанном соусе, на сковороду вначале наливают часть соуса, а затем кладут жареную рыбу.

213. Рыбу, приготовленную под молочным соусом или с капустой, нужно предварительно слегка притушить.

214. Запекают рыбу в сильно нагретой духовке, тогда на поверхности соуса образуется румяная корочка и рыба получается сочной.

215. Для приготовления под маринадом свежую рыбу поджаривают, а соленую — варят.

216. При жарке рыбы в большом количестве жира (во фритюре) рекомендуется делать смесь из 60 % гидрожира и 40 % растительного масла.

217. В котлетную массу из нежирной рыбы (щуки, трески) для рыхлости добавляют вареную рыбу в холодном виде.

218. Для начинки пирожков, кулебяк, растегаев свежую рыбу отваривать не нужно, ее достаточно ошпарить крутым кипятком.

219. Головы, кости, кожу и плавники рыбы после тщательного промывания используют для бульонов. Жабры необходимо удалить.

220. Вязигу после промывки в холодной воде варят до готовности и используют как фарш для пирожков.

221. Икру и молоки используют для приготовления паштетов, фаршмаков, запеканок, а икру еще и для осветления рыбных бульонов.

222. Чешую рыбы используют для приготовления рыбных желе. Для этого ее заливают холодной водой (3 *л* воды на 1 *кг* чешуи) и варят при слабом кипении $1^1/_2$-2 часа, После варки бульон процеживают и используют для приготовления различных рыбных блюд.

223. К жирным и нежным океанским сельдям подают гарнир,

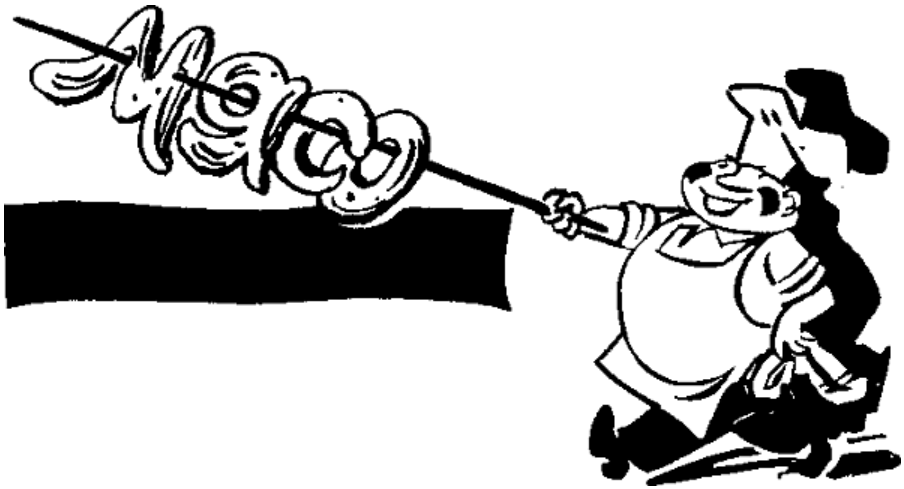
который только подчеркивает их высокое качество — вареный картофель и лук. К менее жирным и не таким вкусным сельдям рекомендуется подавать острую горчичную заправку.

224. Сельдь станет более сочной, если ее после разделки вымочить в молоке.

225. Вкус рубленой сельди намного улучшится, если ее протереть вместе с яблоками.

226. Чтобы кетовая, паюсная и зернистая икра не высыхали, в банку с икрой наливают слой растительного масла и плотно закрывают.

# Мясо




227. Самую нежную часть говядины — филейную вырезку, а также толстый и тонкий края лучше использовать для жарки целиком и порционными кусками.

228. Верхнюю и нижнюю части задней ноги нужно употреблять для жарки порционными кусками, а боковую и наружную — для тушения, отваривания и приготовления котлетной массы.

229. Для варки чаще всего используется грудинка, покромка, голяшка, а из шеи, пашины и обрезков готовят котлетную массу, фарш и оттяжки для бульона.

230. Отбивать мясо лучше всего на доске, смоченной холодной водой, так как сухое дерево впитывает мясной сок.

231. Мясо лучше всего оттаивать медленно — на воздухе, а не в воде.

232. Промывать мясо следует в теплой воде (25–30°).

233. Оттаявшее мясо при повторном замораживании становится невкусным, дряблым и мало питательным.

234. Летом в течение одного-двух дней мясо можно сохранить свежим, если его завернуть в салфетку, смоченную уксусом, и положить в прохладное место.

235. Сырое мясо не следует солить до приготовления, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, ухудшает вкусовые качества и снижает питательность мяса.

236. Мясо для вторых блюд варят в небольшом количестве воды при интенсивном кипении (1,5 *л* на 1 *кг* мяса) с кореньями и репчатым луком. Мясо закладывают в горячую воду, дают ей закипеть, снимают пену, а затем закладывают коренья. Соль

кладут в конце варки.

237. Для того чтобы отварные куски мяса, птицы, языка были сочными, их следует хранить в собственном отваре, закрыв посуду крышкой.

238. Мясо тушат с кореньями, репчатым луком, перцем, лавровым листом, зеленью петрушки, укропом. Можно использовать и другие пряности — корицу, гвоздику, тмин, майоран, а также сухое виноградное вино, квас, овощные и фруктовые маринады. Чтобы мясо получилось особенно вкусным и ароматным, овощи, обжаренные до полуготовности, добавляют за 40 минут до конца тушения, а пряности кладут в мешочке из марли через 20 минут после закладки овощей.

239. Мясо будет тушиться значительно быстрее, если добавить томат-пюре, сок граната или лимонную кислоту.

240. Чтобы жареное мясо получилось сочным, перед подачей на стол его нужно подержать четверть часа над кастрюлей с кипящей водой. Хорошо прожаренное мясо имеет равномерную коричневатую окраску и при надавливании выделяет бесцветный сок.

241. При варке или жарке полностью удалять жир с мяса не рекомендуется, так как тонкий слой жира не дает выделяться влаге и изделия получаются более сочными.

242. Чтобы мясо было ароматнее и сочнее, его шпигуют кореньями и свиным салом.

243. Вкус поджаренных кусков мяса, птицы, дичи, печенки при хранении ухудшается, поэтому их лучше поджаривать незадолго перед тем как подавать к столу.

244. В отличие от некоторых блюд из говядины (ростбифа, бифштекса), баранины (котлет натуральных), телятину и свинину никогда не подают полупрожаренными.

245. Мясо, которое жарят на решетке, переворачивают, когда одна сторона уже поджарилась. Его посыпают солью и перцем в самом конце жарки или сразу же после снятия с решетки, так как соль ускоряет выделение сока, а перец, сгорая, теряет аромат и придает мясу горечь.

246. Мясо будет нежнее, если его приблизительно за час до жарки смазать горчицей.

247. Отбивные котлеты и шницели будут мягкими, если за 1–2 часа до жарки их смазать смесью из уксуса и растительного масла.

248. Чтобы натуральные котлеты хорошо прожарились, мясо надрезают у косточки и слегка отделяют от нее.

249. К мясу, зажаренному порционными кусками, хорошо подавать свежие и консервированные овощи, заправленные

маслом или молочным соусом, пюре из овощей, картофель в различных видах.

250. Мясо при жарке тесно укладывать не следует, так как при этом долго не образуется корочка, обильно выделяется сок и оно получается несочным и жестким.

251. Чтобы правильно приготовить котлетную массу, на 1 *кг* мяса (мякоти) следует добавить 250 *г* белого хлеба, 300 г воды или молока, 20 г соли, 0,5 г молотого перца. Хлеб для котлетной массы должен быть некислым, без горелых корок и немного черствым; мягкий хлеб, особенно теплый, придает котлетной массе тягучесть. Хлеб рекомендуется замачивать в воде или молоке за 10 минут до заправки фарша.

252. В котлетную массу не рекомендуется добавлять яичный белок, так как при обжаривании он быстро свертывается, мясо сжимается, выделяет большое количество сока, и котлеты получаются сухими.

253. В котлеты, биточки и другие изделия из котлетной массы рекомендуется добавлять слегка поджаренный репчатый лук.

254. Чтобы изделия из тощего мяса получились сочными и нежными, в фарш добавляют немного внутреннего сала, которое пропускают через мясорубку вместе с мясом.

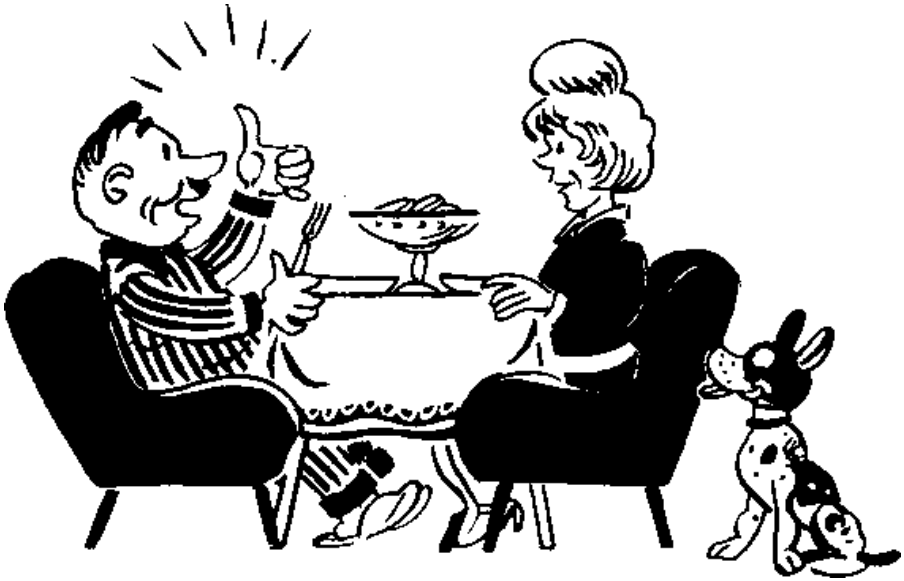
255. Толщина котлетной массы для рулета с фаршем не должна превышать 1,5–2 *см*.

256. Котлетный фарш с сырым луком и чесноком следует жарить сразу же после приготовления.

257. Чтобы рубленый бифштекс стал вкуснее, его перед жаркой панируют в пшеничной муке.

258. Солонину при варке заливают холодной водой. Если соленые мясные продукты не вымочены, их следует варить в большом количестве воды.

259. Соленые мясные продукты, сваренные для горячих блюд, хранятся в бульоне, для холодных блюд — охлажденными без бульона.



260. Если ветчину после варки надо сохранить, ее на 15–20 минут вынимают из отвара, кладут в холодную кипяченую воду, а затем подвешивают в прохладном помещении.

261. Чтобы удалить из заячьих тушек излишек крови, их предварительно вымачивают в холодной воде с уксусом. Это придает мясу мягкость. Молодую зайчатину маринуют 4–5 часов, старую — 24 часа. Во время маринования мясо несколько раз переворачивают.

262. Слегка проваренная или прожаренная (полусырая) печень очень полезна. Перед приготовлением ее нужно промыть в холодной воде и снять с нее пленку.

263. Печень будет намного вкуснее, если перед жаркой ее опустить на 1 минуту в кипящую воду, затем промыть холодной водой и отсушить. Хорошо также перед обжариванием подержать печень 2–3 часа в молоке.

264. Мозги — продукт деликатесный. За 1–2 часа до варки мозги заливают холодной водой, чтобы набухла пленка, затем, не вынимая из воды, снимают ее. Чтобы мозги при варке не разваливались, их укладывают в один ряд и заливают холодной водой. На каждый килограмм мозгов добавляют 30 *г* 3 %-го уксуса, 0,5 *г* перца горошком, 1 г лаврового листа, 10 *г* соли. Варят мозги при слабом кипении в закрытой посуде. После отваривания мозги охлаждают в бульоне, в котором они варились, и хранят в холодном месте.

265. Языки перед варкой тщательно промывают, а соленые — вымачивают в течение 4–6 часов в холодной воде. Чтобы с вареных горячих языков легче было снимать кожу, их опускают на 2–3 минуты в холодную воду. К языку хорошо подать на гарнир

тертый хрен с уксусом.

266. Говяжьи почки, очищенные от пленок, перед отвариванием вымачивают 2–3 часа в холодной воде, чтобы удалить специфический запах. Залитые водой почки доводят до кипения, воду сливают, почки промывают, вторично заливают холодной водой и варят 1-1$^1/_2$ часа при слабом кипении, а затем снова промывают холодной водой.

267. Бараньи, свиные и телячьи почки почти не вымачивают.

268. Телячьи почки, не отваривая, жарят целиком или порезанными на куски, не снимая с них жира и не вымачивая.

269. Говяжьи почки жарят на сильном огне, предварительно отварив, чтобы они не были жесткими.

270. Сваренные почки вынимают из воды и хранят в холодном месте в закрытой посуде.

271. Рубцы перед варкой вымачивают в холодной воде в течение 6–9 часов, меняя воду через каждые 2–3 часа.

272. Рубцы закладывают в холодную воду, добавляют коренья, соль, лавровый лист, перец горошком и варят при слабом кипении до мягкости (4–5 часов). Готовые рубцы хранят охлажденными, вынув их из бульона. Рубцы хорошо подавать запеченными в сметане, в томатном соусе, в белом соусе с овощами, а также с отварным картофелем и хреном.

273. Легкие при варке всплывают на поверхность; чтобы обеспечить их равномерное проваривание, посуду надо закрывать крышкой. Варить легкие нужно 1–2 часа.

274. Вымя перед варкой вымачивают в холодной воде 5–6 часов, а сердце — 1–2 часа.

275. Обработанные телячьи ножки заливают холодной водой и варят 3–3$^1/_2$ часа при слабом кипении. Соль кладут в конце варки. Хранят сваренные ножки охлажденными в бульоне или в холодной подсоленной воде.

276. Перед обжариванием телячьи ножки отваривают до готовности, охлаждают, а затем панируют в муке или сухарях и жарят.

277. Нельзя перегревать жир при обжарке продуктов, так как он придаст обжариваемому продукту привкус горечи.

278. Говяжьему, бараньему или свиному салу можно придать вкус масла, если разрезать его на небольшие кусочки, положить в посуду и залить молоком так, чтобы они были только покрыты. Когда молоко прокипит, полученный жир следует процедить и хранить в холодном месте.

279. Чтобы подольше сохранить говяжье, свиное или баранье сало, в него добавляют прокаленную поваренную соль (одну столовую ложку на 1 *кг* жира).

280. Если масло и растительные жиры нужно избавить от прогорклости, их следует перетопить с луком.

281. Жиры после трех-четырехкратного использования нужно процедить через металлическое сито, так как обуглившиеся частицы, оставшиеся от предыдущих жарок, ухудшают внешний вид изделий.

282. Если жиры, оставшиеся после жарки, залить холодной водой и прокипятить, — все запахи из них улетучатся.

283. Жир при жарке будет меньше разбрызгиваться, если на сковороду посыпать немного соли.

284. Масло, сало и жиры нельзя хранить в глиняной посуде, так как она придает им специфический запах.

285. Все жиры следует хранить в закрытой посуде в темном сухом и прохладном месте.

286. Горчица будет более пряной, если в нее добавить гвоздику, корицу и белое вино.

287. Длительная тепловая обработка черного перца и лаврового листа снижает их ароматические свойства и придает блюду излишнюю горечь, поэтому эти пряности добавляют в пищу незадолго до окончания варки или тушения.

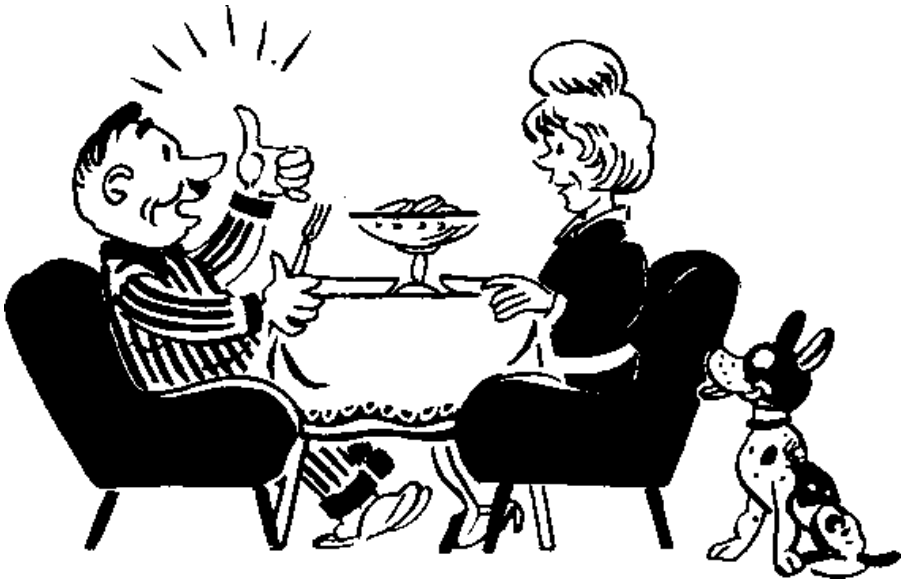
288. Молотый душистый перец надо хранить в стеклянной посуде с плотно притертой пробкой.

289. Не забывайте, что, приготовляя пищу, нельзя смешивать горячий продукт с холодным.

290. Если рыбу, мясо или овощи перед жаркой обсушить на салфетке, то они хорошо подрумянятся.

291. Чтобы сосиски во время варки не лопались, прежде чем опустить в кипяток, наколите их в нескольких местах иголкой.

292. Некоторые сорта копченой колбасы трудно очищаются от шкурки. Если такую колбасу опустить на полминуты в холодную воду, шкурка легко снимется.



293. Легкий налет сухой плесени на твердокопченой колбасе не считается дефектом. Ее легко удаляют, протерев колбасу сухой чистой тканью с солью.

294. Жарить на противнях из тонкой жести не рекомендуется, так как они коробятся, жиры распределяются на них неравномерно и продукты обжариваются неровно.

295. Мыть мясорубку намного легче, если после мяса пропустить через нее сырой очищенный картофель или кусочек черствого белого хлеба.

296. Перед употреблением новой сковороды или другой чугунной посуды на дно ее насыпают слой соли, ставят на огонь и разогревают. Затем этой же солью посуду протирают, смазывают жиром и снова прокаливают на огне.

500
ПО
ТУШЕНОЕ
МЯСО
ЖАРЕНОЕ

# Домашняя птица и дичь

297. Ощипывать домашнюю птицу нужно непосредственно после убоя, так как у остывшей птицы перья выдергиваются с трудом и может порваться кожа. Чтобы облегчить и ускорить ощипывание только что убитой птицы, ее на несколько минут следует погрузить в горячую воду (70–80°).

298. Кожу с ножек домашней птицы и дичи и с петушиных гребешков снимают, предварительно ошпарив их.

299. Если тушку натереть мукой или отрубями, то опаливание будет качественнее — лучше удаляются волоски, оставшиеся на тушке после ощипывания.

300. Молодые цыплята очень вкусны, если их приготовить сразу после убоя.

301. Старую птицу, особенно гусей, лучше тушить.

302. Жирных уток и гусей лучше фаршировать. Пропитываясь жиром, фарш из яблок или картофеля становится очень вкусным.

303. Желудок, сердце, печенку и другие потроха домашней птицы тушат или готовят из них рассольники.

304. Из утиных и гусиных печенок получаются вкусные паштеты, фарши и начинка.

305. Рябчики будут значительно вкуснее, если за час до приготовления их положить в холодное молоко.

306. У домашней птицы и дичи мясо самок вкуснее, чем мясо самцов.

307. Дичь используется в основном для приготовления вторых блюд. Наилучший способ приготовления дичи —

обжаривание. Потроха дичи в пищу употреблять не следует. Только шейки можно использовать для приготовления бульонов.

308. Мясо фазана обладает превосходным вкусом, но сразу после убоя его использовать не рекомендуется. Вкусовые и ароматические качества этой дичи лучше всего проявляются после того, как ее выдерживают в течение нескольких дней неощипанной.

309. Птицу закладывают в горячую воду с кореньями, луком, солью и варят при слабом кипении.

310. Чтобы сохранить кожицу паровых цыплят или кур белой, их перед приготовлением натирают лимонным соком или водным раствором лимонной кислоты.

311. Во время жарки домашней птицы и дичи в духовке, тушки периодически переворачивают, поливая жиром и выделившимся из них соком. Для образования более поджаренной и красивой корочки тушки смазывают сметаной.

312. Готовность обжариваемой птицы можно определить, приподняв ее и дав стечь соку, образовавшемуся при жарке внутри тушки. Если последние капли этого сока прозрачные — птица готова.

313. Мелкая обжаренная дичь (вальдшнепы, дупеля, бекасы, перепела, дрозды) хорошо сохраняется, если ее залить растопленным жиром.

314. При маринованнии домашней птицы уксус хорошо заменить белым сухим вином.

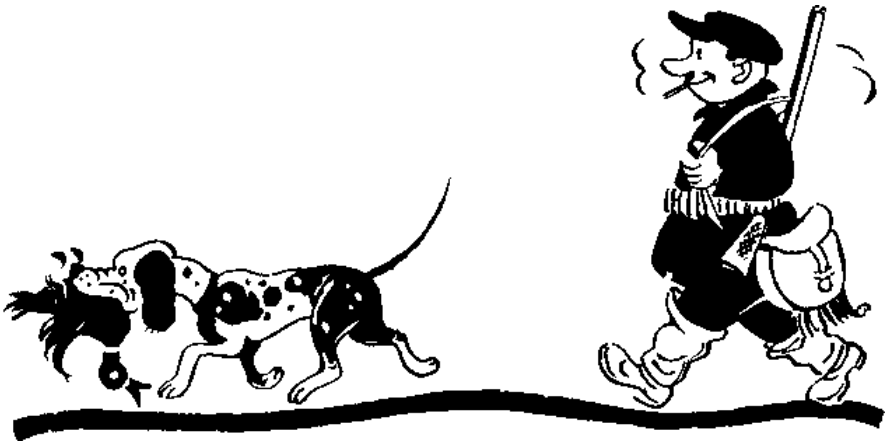
315. Полуфабрикаты из птицы и дичи панируют в белой муке или сухарях, тогда корочка при жарке получится более нежной.

316. Вкус котлет по-киевски значительно улучшится, если их фаршировать смесью сливочного масла с рубленой зеленью петрушки и сырыми яичными желтками.

317. Чтобы из фаршированных котлет во время жарки не вытекало сливочное масло, их рекомендуется панировать в сухарях дважды.

318. Приготавливая котлетную массу из домашней птицы, используют филе и мякоть ножек, при приготовлении же котлетной массы из дичи используют только филе, так как ножки дичи имеют горький вкус.

319. Основной гарнир к жареной птице и дичи — картофель, а дополнительный — соленые и маринованные огурцы, помидоры, моченые яблоки и т. п. К гусю и утке подают тушеную капусту и яблоки.



# Крупяные и мучные блюда. Блюда из бобовых

320. Для удаления пыли, песка, пустотелых тел и посторонних примесей крупу перед употреблением перебирают и промывают. Не промывают только крупу «Геркулес», манную, гречневую и полтавскую.

321. При промывании крупы в посуду наливают воды в два-три раза больше (по объему), чем крупы, чтобы сор и пустотелые тела свободно всплывали на поверхность, а песок оседал на дно. Залитую водой крупу нужно перемешать, затем большую часть воды слить и крупу вынуть на решето. Промывать крупу следует два-три раза.

322. При варке каши сахар и соль кладут в кастрюлю с водой до засыпки крупы.

323. Для улучшения вкуса и внешнего вида готовой каши в кастрюлю с водой перед засыпкой крупы можно добавить от 50 до 100 г жира на каждый килограмм крупы.

324. При варке каш крупу засыпают в кипящую жидкость, что обеспечивает быстрое и равномерное закипание жидкости с крупой.

325. Вначале кашу следует непрерывно помешивать медленными кругообразными движениями, а когда она равномерно загустеет, накрыть кастрюлю крышкой и доваривать на небольшом огне.

326. Манную крупу применяют очень широко: для первых блюд как засыпку и для приготовления клёцек, для вторых блюд — в виде каш, оладий, запеканок, биточков, котлет; для сладких блюд — в виде пудингов, муссов, сладкой манной каши, суфле» а также для фаршей.

327. Перловая рассыпчатая каша будет вкуснее, если воду

после закипания крупы слить, вновь налить горячий подсоленный кипяток и добавить жир. Варить кашу следует 15–20 минут до загустения, а затем на 2–3 часа поставить в духовку.

328. Чтобы вареный рис получился рассыпчатым, его кладут в кипящую подсоленную воду (на 1 *кг* крупы 6–7 *л* воды и 50 г соли), варят 25–35 минут, затем откидывают на сито, обдают горячей водой, дают стечь и после этого заправляют маслом.

329. Сваренный рис не рекомендуется промывать холодной водой.

330. Рисовую рассыпчатую кашу для гарнира к отварным курам, баранине, говядине следует варить на бульоне, сваренном из кур или мяса.

331. В рисовый фарш рекомендуется положить слегка поджаренный лук, изюм и сахар.

332. Молочные каши солят меньше, чем каши, сваренные на воде. Соль кладут раньше, чем крупу.

333. Вязкие и жидкие каши не рекомендуется подавать на гарнир.

334. Чтобы крупяная запеканка не пригорала, дно и края формы смазывают маслом и посыпают толчеными сухарями.

335. Если пшено горчит, его ошпаривают кипятком, сливают воду и только после этого варят.

336. Чтобы удалить затхлый запах в крупе, надо тщательно промыть ее теплой водой, перетереть руками и просушить.

337. Макароны, лапшу, вермишель и другие макаронные изделия отваривают в кипящей подсоленной воде (на 1 *кг* макаронных изделий берут 6 *л* воды и 50 г соли).

338. Сразу же после варки макаронные изделия нужно перемешать с растопленным маслом, чтобы они не склеились.

339. Отвар макаронных изделий можно использовать для приготовления супов, супов-пюре и соусов.

340. Чтобы сократить срок варки бобовых, их (кроме лущеного гороха, который разваривается быстро) следует замочить на 5–8 часов в холодной воде.

341. Бобовые, долго хранившиеся, требуют более длительного замачивания и варятся дольше.

342. Температура воды при замачивании бобовых должна быть не выше 15°, иначе они закиснут и будут плохо развариваться.

343. Солить бобовые нужно в почти готовом виде, чтобы они не разварились.

344. Чтобы стручки фасоли сохранили зеленую окраску, их заливают кипящей подсоленной водой и варят при закрытой крышке.

345. Во время варки бобовых не рекомендуется добавлять холодную воду. Из-за этого они хуже развариваются и становятся менее вкусными.

346. В соединении с кислыми продуктами бобовые долго не развариваются, поэтому добавлять томат-пюре, уксус или соус следует только тогда, когда зерна бобовых сварятся полностью.

347. Иногда для ускорения варки бобовых добавляют соду. При этом следует помнить, что, ускоряя варку, сода способствует разрушению витамина В и ухудшает вкус бобовых.

348. В бобовые, приготовленные с томатным соусом, добавляют немного толченого чеснока, растертого с солью.

# Молочные продукты и яйца

349. Чтобы на поверхности молока не образовалась пленка, молоко при кипячении необходимо все время помешивать, и как только оно закипит — быстро остудить.

350. Чтобы сохранить молоко как можно дольше, его следует кипятить с сахаром (одна столовая ложка сахару на литр молока).

351. Перед употреблением сухое молоко следует просеять, растворить в небольшом количестве воды, нагретой до 60–70°, а затем добавить остальную воду, положенную по рецептуре, и помешивая довести до кипения.

352. Свежие сливки хорошо взбиваются, если их сутки выдержать в холодильнике.

353. Взбитые сливки прокисают особенно быстро, поэтому их нужно сохранять при температуре не выше 4°.

354. Готовя сырники, трудно определить, сколько необходимо добавить в творог муки. Поэтому рекомендуется сделать пробную жарку сырников и посмотреть, не будет ли масса расплываться.

355. Не следует готовить сырники из кислого творога. Нельзя добавлять в сырники крахмал, так как они ох этого твердеют.

356. В творожную массу и некоторые творожные блюда для

аромата хорошо добавлять ванилин и цедру цитрусовых.

357. В домашних условиях сыр нужно хранить целым куском, отдельно от других продуктов при температуре не выше 10–15°, завернув во влажный белый лоскут ткани. Лоскут следует прополаскивать в свежей воде не реже 1–2 раза в сутки.

358. Засохший сыр следует положить на два дня в кислое молоко, и он снова станет свежим.

359. Сливочное масло при жарке не потемнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

360. Если сливочное масло имеет неприятный привкус, его нужно промыть в воде с содой, а после этого еще несколько раз в чистой воде.

361. Сливочное масло в жаркую погоду хорошо сохраняется, если его завернуть в салфетку, смоченную в соленой воде. Его можно также хранить в кипяченой подсоленной воде в темном месте.

362. Для бутербродов с колбасами, ветчиной, буженины рекомендуется смешивать сливочное масло с небольшим количеством горчицы или соуса «Южный».

363. Для закусочных бутербродов (канапэ) хорошо употреблять взбитое сливочное масло. Чтобы быстрее взбить масло, его нарезают на куски, кладут в миску и ставят ее в кастрюлю с горячей водой. Когда масло станет мягким, его помещают в холодное место и взбивают.

364. Вкус и цвет сливочного масла улучшится, если его тщательно растереть с зеленью петрушки, укропа, сыром, фисташками, сельдью, анчоусами, сардинами, яичными желтками. Такое масло применяется для бутербродов, а также для оформления и улучшения вкуса мясных и рыбных блюд.

365. Яйца лучше всего хранить с чистой скорлупой при температуре 1–2° тепла. Холодные яйца не рекомендуется сразу переносить в очень теплое помещение.

366. Яйца не следует хранить с остропахнущими продуктами, так как они приобретают их запах.

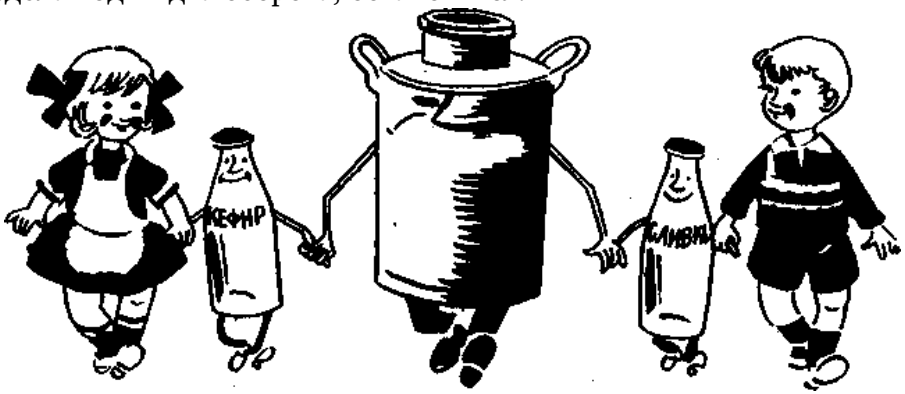
367. Чтобы получить яйца всмятку, их варят в кипящей воде в течение 2–3 минут, в мешочек — 3-5 минут, вкрутую — 6–8 минут с момента закипания воды.

368. Яйца, сваренные в мешочек и вкрутую, после варки погружают в холодную воду, чтобы они легче очищались.

369. Если надо сварить яйцо с надтреснутой скорлупой, опустите его в сильно подсоленную воду или смажьте трещину лимонным соком.

370. Отличить вареное яйцо от сырого, не разбивая скорлупы,

можно, вращая его на столе. Вареное будет вращаться, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.




371. Сваренные всмятку яйца хорошо сохраняются в сухом и прохладном месте.

372. Мясные продукты при изготовлении омлетов предварительно отваривают или обжаривают. Для фарша отдельно готовят цветную капусту, морковь, зеленый горошек и т. д.

373. Запеченный омлет необходимо нарезать на порции прямо на сковороде перед подачей к столу.

374. Яичные белки не могут долго оставаться взбитыми, их нужно употреблять для приготовления различных кулинарных изделий сразу же после взбивания.

375. Чтобы белки легко взбивались в крепкую пену, яйца следует предварительно охладить на льду или в холодной воде.

376. До взбивания прибавлять к белкам жир, сливки, молоко не рекомендуется.

377. Яичный белок не следует взбивать в алюминиевой посуде, он приобретает серый цвет.

378. Нагревать смеси (суп, соус и др.), в состав которых введен сырой яичный желток, выше 80° не рекомендуется, так как содержащиеся в желтке белки свертываются и смесь получается неоднородной.

379. При растворении яичного порошка образуются комки. Чтобы избежать этого, порошок просеивают, тщательно растирают в небольшом количестве воды, а затем добавляют воду и оставляют на 25–30 минут для набухания (на 100 *г* яичного порошка берут 300–350 *г* воды). После этого смесь взбивают веничком и используют вместо свежего яйца.

380. Оставшиеся неиспользованными желтки долго сохраняются свежими, если их опустить в банку с холодной водой.

381. Густой молочный соус в охлажденном состоянии можно

хранить в течение суток; соус средней густоты необходимо использовать сразу же после изготовления; жидкий соус следует хранить не более $1^1/_2$ часа при температуре не выше 65–70°.

382. Чтобы на поверхности соусов не образовывалась пленка, их сбрызгивают растопленным сливочным маслом и хранят в закрытой посуде.

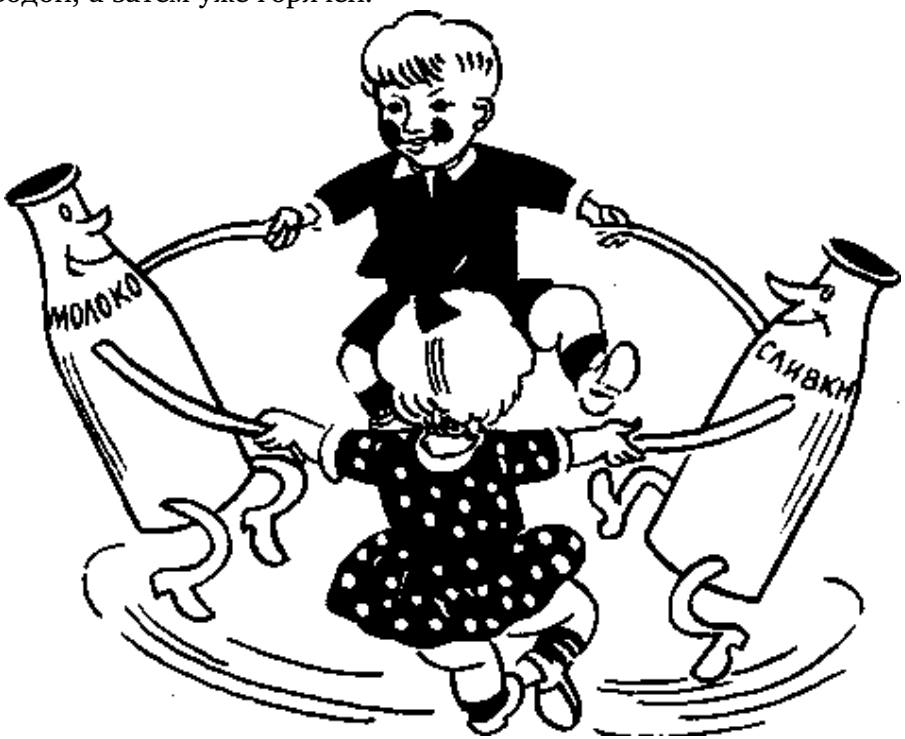
383. Проверить качество соуса после хранения можно кипячением. Появление пены свидетельствует о непригодности соуса.

384. Лимонный сок в соус с яичными желтками и сливками добавляют непосредственно перед самой подачей к столу, так как от кислоты желтки и сливки свертываются.

385. Нельзя доводить до кипения соус, заправленный сливочным маслом, так как это может разрушить нестойкое соединение масла с другими продуктами соуса.

386. Если в эмалированной посуде пригорело молоко или какая-нибудь другая пища, в нее следует положить немного питьевой соды и прокипятить. Подгорелая пища легко отстанет от стенок и дна посуды.

387. Посуду из-под молока следует мыть сначала холодной водой, а затем уже горячей.



# Изделия из теста

388. Если замешанное на дрожжах тесто плохо подходит, его подогревают до 30°, если и это не помогает, вновь добавляют свежие дрожжи.

389. Пересоленное тесто плохо бродит, а изделия из него получаются бледными и солоноватыми. Такое тесто надо соединить с новой порцией теста, замешанного без соли.

390. При недостаточном количестве соли изделия из теста получаются расплывчатыми и пресными. В этом случае необходимо растворить соль в небольшом количестве воды и добавить ее в тесто.

391. Избыток сахара в дрожжевом тесте замедляет процесс брожения. При выпечке изделия из такого теста быстро подгорают и получаются менее вкусными.

392. Для приготовления дрожжевого теста на каждый килограмм муки расходуется от 20 до 50 *г* дрожжей. Чем больше положено в тесто сдобы (масла, яиц, сахара), тем больше надо

брать дрожжей.

393. Дрожжи разводят теплой водой или молоком, подогретыми до 25–30°. Холодная вода или холодное молоко сильно замедляют действие дрожжей, а при высокой температуре дрожжевые грибки гибнут и процессы брожения приостанавливаются.

394. Взошедшее тесто рекомендуется обминать руками, а затем дать ему взойти снова. При этом из теста удаляется часть углекислого газа и взамен него поступает воздух, это усиливает брожение, обеспечивая разрыхление и подъем теста.

395. Чтобы изделия не приобретали кисловатого привкуса, не следует давать тесту перестаиваться.

396. Для того, чтобы тесто поднялось, достаточно $2^1/_2$-3 часов.

397. Воду или молоко следует добавлять в муку, а не наоборот, чтобы не образовывались комки.

398. Сода придает мучным изделиям темный цвет, неприятные запах и привкус. При замешивании теста ее следует растворять в небольшом количестве воды с лимонной кислотой.

399. Приготовляя блины, взбитые яичные белки или сливки следует добавлять в тесто после того, как оно окончательно поднимется. Смешивать с тестом белки или сливки следует сверху вниз и снизу вверх, а не кругообразными движениями.

400. Если сковорода сильно перегрета, то на блинах при выпекании образуются пузыри и блины плохо снимаются со сковороды.

401. Тесто для блинчиков должно стекать свободно, в противном случае блинчики внутри будут сырыми. При образовании комков в тесте его необходимо процедить через частое сито.

402. Оладьи можно жарить не только на сковороде, но и погрузив их в большое количество горячего жира (во фритюре).

403. Мягкое липкое тесто легко раскатывается, если его накрыть пергаментом или промасленной бумагой.

404. Чтобы переложить на лист тонко раскатанное тесто, его слегка посыпают мукой, навертывают на скалку и кладут на лист.

405. Бисквит будет более рассыпчатым, если в тесто добавить крахмал $^1/_6$ часть по отношению к муке).

406. Печь бисквит следует 25–30 минут. Первые 10–15 минут бисквит трогать нельзя, чтобы он не осел.

407. Бисквит рекомендуется нарезать только через 24 часа после выпечки. Но если это необходимо сделать сразу же, следует предварительно опустить нож в горячую воду, быстро вытереть его и только затем нарезать бисквит.

408. Толщина изделий из песочного теста не должна превышать 8 миллиметров, в противном случае тесто плохо пропечется.

409. Если домашнее печенье подгорело, надо дать ему остыть, а затем осторожно провести по нему несколько раз мелкой теркой и посыпать сверху сахарной пудрой.

410. Слоеное тесто должно разделываться при температуре 17–20°. Если температура в помещении более высокая, тесто нужно периодически охлаждать, но при этом следить, чтобы не затвердело масло.

411. Печь торт на сильном огне не рекомендуется, так как верх его затвердеет, а середина останется сырой. Духовку следует предварительно нагреть, не допуская при этом ее накаливания.

412. В готовом виде торт нельзя сразу выносить на холод, от резкого изменения температуры он может осесть.

413. Чтобы на мучных изделиях образовалась красивая румяная корочка, за 5-10 минут до окончания выпечки их следует смазать яичным желтком.

414. При выпечке изделий в духовке тесто не будет подгорать, если под противень насыпать немного соли.

415. Железные листы, на которых выпекается сдобное тесто, не нужно смазывать жиром, а лучше слегка смочить их водой.

416. Дрожжи дольше сохраняются, если их положить в муку.

417. Раскатывать тесто на всю площадь листа не рекомендуется. Тесто лучше пропечется, если на листе со всех сторон останется свободное пространство.

418. В компоты, желе и изделия из теста не рекомендуется добавлять уксус, лучше употреблять лимонную кислоту.

MĄKA

# Компоты, фрукты, ягоды, цитрусовые, кофе, чай

419. Приготавливая кисели, разведенную картофельную муку вливают в горячий сироп сразу, а не частями, и быстро размешивают. Разведенный крахмал следует лить не в средину кастрюли, а ближе к стенкам.

420. Для приготовления молочных киселей лучше всего употреблять кукурузный крахмал, вкус киселя с этим крахмалом более нежный.

421. Густые кисели после введения в них крахмала проваривают на слабом огне помешивая, а кисели средней густоты после соединения с крахмалом только доводят до кипения.

422. Густые кисели и муссы сразу же после приготовления необходимо разлить в формы (стаканы, чашки) и хорошо охладить. Предварительно форму нужно смочить холодной водой, чтобы охлажденный кисель легко отделялся от нее.

423. Чтобы на поверхности киселя не образовывалась пленка, надо посыпать его тонким слоем сахарного песка.

424. Для сохранения окраски и улучшения вкуса фруктовоягодных киселей в них добавляют небольшое количество лимонной кислоты, предварительно разведенной холодной кипяченой водой.

425. В горячий кисель, чтобы он получился ароматным, добавляют ванилин, 4–5 капель миндальной эссенции, размельченную на терке цедру лимона или апельсина. Лимон и апельсин предварительно обдают кипятком.

426. Кисель из ревеня подают только в холодном виде.

427. Чтобы при варке компота лучше сохранялись витамины, фрукты и ягоды нужно закладывать в сильно кипящий сироп, немного подкисленный лимонной кислотой.

428. Вкус компота улучшится, если влить в него виноградное

вино и добавить цедру апельсина или лимона.

429. Некоторые сорта яблок и груш (Аппорт, Антоновка, Дюшес) сильно разваривaются, поэтому их не варят, а опустив в кипящий сироп, тотчас же снимают с огня.

430. Если компот готовится из смеси сухофруктов, ее нужно перебрать и отделить яблоки и груши, так как они варятся значительно дольше остальных фруктов.

431. Чтобы быстро остудить горячий компот, его нужно поставить в большую посуду, наполнив ее холодной водой, и всыпать в воду немного крупной соли.

432. Для того чтобы приготовить желе, в горячий сироп, сваренный на плодово-ягодном отваре, нужно ввести желатин и, непрерывно помешивая, довести сироп до кипения. Когда желатин растворится, сироп следует соединить с фруктовым или ягодным соком и профильтровать.

433. Для улучшения вкуса желе в него добавляют вино или лимонный сок.

434. Для приготовления мусса сироп соединяют с желатином, фруктовым или ягодным соком, процеживают, охлаждают до 30–35° и взбивают веничком до образования густой однородной массы.

435. Мусс можно готовить, заменяя желатин манной крупой. В этом случае крупу варят в воде с сахаром, и фруктовоягодным соком, а затем всю массу охлаждают и взбивают.

436. Желе и мусс не следует готовить в алюминиевой посуде, они темнеют и приобретают неприятный привкус.

437. Если желатин вводят во взбитые сливки или в пюре из плодов, его вливают в теплом виде, тонкой струей, помешивая. Дно посуды, в которую вливается желатин, не должно быть холодным, иначе образуются комки.

438. Яблочный самбук лучше всего готовить из Антоновки.

439. При варке свежезамороженные фрукты и ягоды необходимо погружать в кипящую воду, не оттаивая их.

440. Чтобы яблоки при запекании не растрескивались и не прилипали к сковороде, их в нескольких местах накалывают, а на сковороду наливают немного воды.

441. При запекании яблоки кислых сортов не следует долго держать в духовке, так как они могут превратиться в пюре.

442. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их до варки кладут в холодную слегка подкисленную лимонной кислотой воду.

443. Свежие яблоки хорошо сохраняются, если их засыпать чистыми древесными опилками, не обладающими неприятным запахом.

444. Зимние сорта яблок через 1–3 месяца после съема становятся вкуснее.

445. Черника содержит много вяжущих, дубильных веществ, кисели из нее особенно полезны при желудочных заболеваниях.

446. Рябина сладкая и вкусная, если ее снять после заморозков.

447. Бананы нужно хранить при температуре не ниже 10°, так как при более низкой температуре на плодах появляются темные пятна, что ухудшает внешний вид плодов и их вкус.

448. Если приходится выбирать арбуз без надреза (пробы), то остановитесь на арбузе с блестящей кожурой, издающим, если по нему постучать, чистый звук. Лучшая температура для хранения арбуза 3°.

449. Арбуз получит оригинальный сладко-соленый вкус, если его аккуратно наколоть острой палочкой и залить раствором соли.

450. Лимон будет ароматнее, если его перед употреблением обдать кипятком.

451. Лимоны следует хранить в сухом песке. Для этого песок высушивают на солнце или в духовке, насыпают в ящик и кладут в него лимоны так, чтобы они друг с другом не соприкасались.

452. Чтобы легко и быстро отделить плодоножки у изюма, его перебирают, слегка перетирают мукой, кладут на сито, несколько раз встряхивают, а затем промывают теплой водой.

453. Плоды и ягоды, предназначенные для варенья, должны быть свежими, не перезревшими.

454. Сироп для варенья варят в медном тазу или эмалированной посуде.

455. Очень важно определить момент готовности варенья, так как от этого зависят его качество и дальнейшая сохранность. Если капля сиропа, налитая на блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму, варенье можно считать готовым. В готовом варенье ягоды или фрукты не всплывают наверх, а равномерно распределяются в сиропе.

456. Недостаток сахара в варенье может вызвать брожение, а избыток ухудшает его вкус.

457. Варить варенье можно не только на сахаре, но и на меду, который следует брать в том же количестве, что и сахар.

458. Небольшое количество патоки, добавленное в сироп, предохраняет варенье от засахаривания.

459. Варенье в открытой банке хорошо сохраняется, если его покрыть небольшим слоем сахара.

460. Варенье из яблок получится вкуснее, если брать сорта, имеющие кисловатый привкус (Папировка, Грушовка, Анис,

Славянка и др.).

461. Чтобы избежать разваривания яблок сортов Антоновка и Аппорт, перед варкой их рекомендуется погрузить в насыщенный раствор пищевой соды, а затем промыть.

462. Крыжовник для варенья лучше брать недозрелый и выдерживать его перед варкой в холодной воде 6–8 часов.

463. Ягоды малины, пораженные личинками жучка, нужно выдержать $1^1/_2$-2 часа в растворе соли, а когда личинки всплывут, воду слить и малину промыть чистой холодной водой.

464. Мандарины перед варкой варенья нужно положить не менее чем на 5 минут в горячую воду, после чего охлаждать в проточной воде в течение часа.

465. Чтобы сварить варенье из клюквы или брусники, нужно их 2–3 раза промыть, засыпать в кипящую воду, проварить в течение 10–15 минут, чтобы размягчить плотную кожицу, и охладить.

466. У слив перед варкой варенья нужно удалить плодоножки, наколоть плоды, опустить их на 10 минут в горячую воду при температуре 85–90° и охладить. То же самое касается абрикосов, но их нужно держать в горячей воде 3–5 минут. Затем сливы и абрикосы заливают горячим сиропом и в таком виде оставляют на 3–4 часа, затем варят до готовности.

467. Если мед становится слишком густым и сахаристым, его подогревают до температуры 60–70° и хорошо перемешивают.

468. Перед заваркой чая чайник надо ополоснуть кипятком, положить в него сухой чай, залить на $^2/_3$ объема крутым кипятком, дать постоять минут пять, а затем снова долить кипятком.

469. Хранить чай следует в сухом помещении. Вскрытую для текущего расхода пачку чая необходимо пересыпать в посуду с крышкой.

470. Холодный чай приятно освежает и утоляет жажду.

471. Для получения хорошего, ароматного кофе кофейные зерна надо обжаривать на сковороде, непрерывно помешивая, пока они не станут темно-коричневого цвета.

472. Зерна кофе следует молоть непосредственно перед варкой — тогда кофе будет более ароматным. Молоть их надо не слишком крупно и не слишком мелко: мелко размолотый кофе проходит через фильтр и напиток становится мутным, а крупно размолотый медленно настаивается и теряет аромат.

473. Кипячение или многократное подогревание кофе ухудшает его вкусовые качества.

474. Кофе, особенно в порошке, легко воспринимает чужеродные запахи. Хранить его нужно в специальной стеклянной

или жестяной посуде, плотно закрытой крышкой.

475. Зерна кофе, которые хранились долгое время, теряют свой аромат. Его можно восстановить, положив зерна на $1^1/_2$ часа в холодную воду и сразу после этого высушив в духовке.

476. Чтобы быстро вымыть чайник или кофейник, надо наполнить их водой, добавить столовую ложку питьевой соды, прокипятить, а затем сполоснуть теплой водой.

477. Длительная тепловая обработка черного перца и лаврового листа снижает их ароматические свойства и придает блюду излишнюю горечь, поэтому их добавляют в пищу незадолго до окончания варки или тушения.

478. Молотый душистый перец надо хранить в стеклянной посуде с плотно притертой пробкой.

479. Тмин употребляется при выпекании хлеба и булочных изделий.

480. Ядра орехов и миндаля легче и быстрее очистятся от кожицы, если их предварительно опустить в горячую воду.

481. Чтобы соль была сухой и рассыпчатой, рекомендуется положить в солонку 2–3 рисовых зерна, и они поглотят воду.

482. При нагревании большинство эссенций теряет свой аромат, поэтому их следует добавлять в охлажденную пищу.

483. Гвоздика придает пище сильный аромат, поэтому ее следует употреблять в умеренных дозах. Гвоздику используют в маринадах, в солениях, а также добавляют в некоторые тушеные блюда из мяса и дичи, соусы и кондитерские изделия. Ее рекомендуется класть незадолго до окончания приготовления блюда.

484. Корица применяется для ароматизации соусов, маринадов, в кондитерском производстве, при варке варенья, компотов, а также при приготовлении различных блюд из

творога. Очень приятный вкус придает корица простокваше и кефиру.

485 Шафран придает кушаньям желтую окраску, весьма приятный аромат и пряный вкус. Он употребляется при фаршировании рыбы и приготовлении теста. Перед употреблением шафран настаивают в спиртовом растворе или в кипятке и закладывают в блюдо в процессе его приготовления, а в тесто — при замесе.

486 Анис используется для приготовления некоторых соусов и обливок из молочнокислых продуктов и преимущественно в кондитерском производстве.

487. Мускатный орех кладут в блюда перед окончанием тепловой обработки, а в тесто — при его замесе. Хорошо добавлять его для приготовления некоторых соусов, использовать при тушении мяса и дичи.

488. Ароматические вещества ванили легко улетучиваются, поэтому эти пряности нужно хранить тщательно закупоренными.

489. Имбирь следует хранить недробленым, чтобы меньше улетучивался аромат. Используется он, в основном, при приготовлении блюд восточной кухни, овощных маринадов и сдобных мучных изделий.

490. Майоран добавляют в свежем и сушеном виде в первые и вторые мясные, рыбные и овощные блюда, им заправляют салаты и ароматизируют уксус.

491. В фарш рекомендуется класть сухой майоран, предварительно растерев его в порошок. Для супов и соусов употребляют настой майорана.

492. Листья и молодые побеги эстрагона обладают приятным ароматом и используются для приготовления маринадов, салатов, соусов, для настойки ароматического уксуса, при солении огурцов и как приправа к различным блюдам.

493. Молодые побеги портулака отваривают, заправляют чесноком, уксусом, перцем и применяют как приправу к мясу и рыбе.

494. Высохшие грецкие орехи восстанавливают свойственный им в свежем виде вкус, если их продержать в скорлупе 5–6 дней в слегка соленой воде.

495. Агар-агар, как и желатин, перед употреблением замачивают в холодной воде на 1–2 часа.

496. Студень, заливные блюда, желе и муссы не следует хранить при минусовой температуре.

497. Белые натуральные вина будут вкуснее, если их охладить до 10–12°, красные натуральные вина — при температуре 18–20°, шампанское при 6–7°.

498. При длительном хранении в вине образуется осадок, состоящий из винного камня и красящих веществ. Вина с осадками нельзя взбалтывать; их либо осторожно переливают в другие бутылки, либо за 3–4 дня до того как подавать к столу ставят в вертикальное положение, тогда винный камень и другие осадки останутся на дне и вино можно будет осторожно разлить в бокалы.

499. Пиво вкуснее всего при 10°. К пиву хорошо подать горячие сосиски или сардельки с тушеной капустой, а также сыр, раки, крабы, воблу, копченую рыбу, твердые копченые колбасы, крутые яйца, жареный горох, соленые сухари, соломку.

500. Напитки и вина будут гораздо приятнее и вкуснее, если их употреблять в гармонических вкусовых сочетаниях с различными блюдами. Так, к холодным рыбным закускам — семге, лососине, балыку, теше, черной икре, сардинам, шпротам и т. д. — лучше подавать коньяк. К острым салатам, мясным закускам — отварному языку, мясному ассорти, ветчине — крепкий красный или белый вермут. К первым блюдам рекомендуется подавать крепкие виноградные вина — мадеру, портвейн, херес; к горячим рыбным кушаньям — белые натуральные вина, а ко вторым мясным блюдам — бифштексу, лангету, эскалопу, шницелям и т. д. — красные натуральные вина, К цыплятам, домашней птице и дичи можно подать полусухое шампанское. Овощные кушанья (цветная капуста, зеленый горошек, запеченные и фаршированные овощи, грибы) запивают полусладкими винами типа Шато-Икем, Чхавери, Твими, Хвачкара, Киндзмараули и др. К сладким блюдам — шарлоткам, пудингам, блинчикам с вареньем, желе, муссам предлагаются десертные вина — мускаты и кагор. К фруктам и мороженому рекомендуются сладкие сорта шампанского. К черному кофе подается коньяк или ликер.

# Сравнительная таблица мер и весов некоторых продуктов

| Наименование продуктов | В граммах | | |
|---|---|---|---|
| | Стакан | Столовая ложка | Чайная ложка |
| Мука пшеничная | 160 | 25 | 10 |
| Мука картофельная | 200 | 30 | 10 |
| Крупа гречневая | 210 | 25 | — |
| Крупа «Геркулес» | 90 | 12 | — |
| Крупа манная | 200 | 25 | 8 |
| Крупа перловая | 230 | 25 | — |
| Крупа ячневая | 180 | 20 | — |
| Рис | 230 | 25 | — |
| Саго | 180 | 20 | — |
| Пшено | 220 | 25 | — |
| Фасоль | 220 | — | — |
| Горох нелущеный | 200 | — | — |
| Горох лущеный | 230 | — | — |
| Чечевица | 210 | — | — |
| Сахар-песок | 200 | 25 | 10 |
| Соль | 325 | 30 | 10 |
| Уксус | 250 | 15 | 5 |
| Желатин (порошок) | | 15 | 5 |
| Масло сливочное (растопленное) | 245 | 20 | 5 |
| Молоко | 250 | 20 | — |
| Молоко сухое | 120 | 20 | 5 |
| Молоко сгущенное | — | 30 | 12 |
| Сметана | 250 | 25 | 10 |
| Томат-пюре | 220 | 25 | 8 |
| Томат-паста | — | 30 | 10 |

500
советов
по кулинарии